

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 社交距离 (Social Distancing) 适用指南

公共卫生部门要求每个人尽自己的一份力量，通过执行社交距离措施来帮助减缓新型冠状病毒在我们社区内的传播速度。这意味着我们需要在日常生活中做出改变，以保护我们自己和他人（包括那些处于高风险的人士）。

患者或曾与 COVID-19 患者有过接触的人士应采取比社交距离更强的措施来减少感染他人的风险（请参阅本指南尾端的相关资源）。

什么是社交距离？

社交距离意味着留在家中，避开人群，且尽可能地与他人保持至少6英尺的距离。

为什么每个人都被要求执行社交距离措施？

当患有COVID-19的病人咳嗽或打喷嚏时，从他们的鼻子或嘴里流出的小飞沫可以传播3-6英尺的距离。如果人们吸入这些飞沫，或者飞沫落在他们的眼睛上，鼻子处或嘴上，他们就会被感染。虽然患有COVID-19的病人的传染性最强，但人们可能会在开始感到不适的几天前就能传播病毒。一个人也可能通过接触带有病毒的表面或物体，然后再触摸自己的嘴、鼻子或眼睛后感染上COVID-19。

在距离6英尺的空间内，我们交流所花费的时间越少，且与我们交流的人数越少，我们就越有可能减缓COVID-19的传播速度。

洛杉矶郡卫生官员和加州州长已经发布命令，除非人们必须获得必要的业务或服务（如购买食物，去银行，或寻求医疗或社会服务等），否则要求他们留在家中。公众集会（如表演，派对，礼拜仪式已被禁止），并关闭海滩，游乐场和健行路径。只要那些提供所有人需要的服务的基本业务工作人员尽可能保证执行社交疏离措施，就允许他们离家外出上班。若需要阅读洛杉矶郡发布的命令和相关指南，请访问公共卫生局网站页面：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>，然后点击“卫生主管令”。若需要查看州行政命令，请浏览：<https://www.gov.ca.gov/category/executive-orders/>。

我如何执行社交距离措施？

- 请尽可能留在家中。
- 不要前往人群聚集的地方。
- 与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 如果可能的话，在家工作或学习。
- 不要让访客来访，也不要让你的孩子参加集体玩耍活动。
- 避免前往医疗保健设施，除非你需要必要的服务。
- 避免不必要的旅行。
- 尽量避免乘坐公共交通工具。
- 避免与人近距离接触。与其握手，不如尝试其他不涉及近距离接触或者距离在 6 英尺以内的问候方式。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 社交距离 (Social Distancing) 适用指南

如果你必须乘坐公共交通工具、购物、上班或参加其他活动，应采取预防措施，以减少风险，如：

- 限制你与他人近距离接触的时间。
- 限制和不同的人在一起的时间。
- 尽可能与他人保持距离，尤其是在他们咳嗽或打喷嚏时。
- 请戴上布面遮盖物。请确保正确佩戴它——请参阅相关的[布面遮盖物适用指南](#)以获得更多信息。2 岁以下婴幼儿不宜佩戴布面遮盖物。2 岁至 8 岁的儿童应在成人监督下佩戴布面遮盖物，以确保儿童能安全呼吸，并避免窒息或闷死的状况发生。有呼吸问题的儿童不应佩戴布面遮盖物。
- 尽量在客流量不太大的时候前往某些地点。
- 尽可能避免在公共场所接触表面。
- 定期清洁和消毒频繁接触的表面。
- 勤洗手，特别是在公共场所接触表面后及吃东西之前，并且避免用未洗过的手触碰你的脸。

食物及其他必需品

- 请仅让一位家庭成员前往商店。请在商店不那么繁忙的时候，去商店购物，囤积必需的用品，这样你就不必经常出门，并且请尽可能地与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 餐馆和咖啡馆不能提供堂食就餐服务，但你仍然可以使用外卖，店内自取或驾车取餐服务，只要所有人都尽可能地保持社交距离即可。
- 如果你想要使用外卖服务，如果可能的话，请用电子方式支付餐费和小费，并要求把食物放在门外。将食物从包装袋和包装盒中取出，并妥善处理包装袋和包装盒。拿完外卖后要洗手。
- 如果你患上 COVID-19 的风险较高，请让家人，邻居或外卖服务把食物，医疗用品和其他必需品送到你家的门口。如果你需要帮助获取食物和其他必需品，请致电 2-1-1。

提示

- 与你的雇主讨论是否可选择在家工作。
- 在家或在户外进行运动。你可以进行散步，跑步或骑自行车，只要你能与他人保持 6 英尺的距离。
- 经常使用高科技产品以及电话与朋友和家人沟通，避免自己被孤立。
- 互相照顾。通过电话与朋友、家人以及有严重疾病或行动不便的邻居联系。提供帮助，且同时仍然遵循社交距离准则。
- 如果你生病了，请在就医或看牙医之前先打个电话。查看他们的网站或打电话，确认他们是否提供远程医疗或电话咨询服务。
- 通过可靠的信息来源获取有关新型冠状病毒的最新的准确信息。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 社交距离 (Social Distancing) 适用指南

报告侮辱事件

洛杉矶县致力于确保所有受COVID-19影响的居民都得到尊重和同情心，我们会将事实与恐惧分开，并防范有居民受到侮辱。疫情的暴发并不是传播种族主义和歧视的借口。如果你或你认识的人经历过基于种族、原籍国或其他身份的歧视，请进行报告。无论是否发生了犯罪行为，你都可以报告在洛杉矶县发生的仇恨犯罪、仇恨行为和欺凌事件。请致电洛杉矶县全天候信息专线2-1-1，或通过以下网址在线提交举报信息：<https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>。

相关资源：

如果你需要帮助寻找社会服务，食品，药物或医疗护理等必需类物品，请致电2-1-1。如果你需要和某人谈谈你的心理健康，请联系你的医生或致电洛杉矶郡心理健康咨询中心热线：（800）854-7771，该热线24小时开放。

请登录洛杉矶郡公共卫生局冠状病毒专题网站：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>获取可供下载及打印的多种语言版本资料，例如：

- [如何应对压力](#)
- [清洁房间指南](#)
- [洗手指南](#)
- [如果我接触过病毒，我该怎么办](#)
- [布面遮盖物适用指南](#)
- [居家检疫指南](#)适用于与 COVID-19 有过近距离接触的人士
- [居家护理指南](#)适用于出现呼吸道症状的人士